6.4 Активное слушание, Я- высказывания

5.04.17

Образовательные задачи:

- научиться использовать приемы активного слушания;
- Научиться использовать я-высказывания.

Польза:

Приемы активного слушания и использования я-высказываний (вместо ты-высказываний) может помогать конструктивному, неконфликтному общению – как в позиции психолога, так и вне её.

Я-высказывание

- передача другому человеку
вашего **безоценочного**
отношение к определенному
предмету, событию, ситуации.

Ты-высказывание

- Передача оценочного отношения, которое может носить обвинительный или провокационный характер.

Я-высказывание: формула

Ситуация + Я - чувство + Объяснение +
Предложение

Активное слушание

Активное слушание

- Вовлеченное участие психолога во время проведения опроса, интервью с клиентом.

Техники А.С.

- «Эхо» - повторение последних сказанных слов, но с вопросительной интонацией.

Пр: Вы сказали, что [сказанное им]?

- Перефразирование – краткая передача клиенту воспринятой от него информации.

Пр: Если я правильно услышал/понял...

- Интерпретации – предположение о значении сказанного, о причинах

Пр: я предполагаю/рискну предположить, что...